



Nieuwsbrief voorjaar '23

- Stichting Geven is Leven - Afschaffing doodstraf - Kracht van Vrijheid
- Steun aan je naaste - Recept van de week -



Stichting Geven is Leven steunt het verhaal van de tienermoeders



Stichting
GEVEN IS LEVEN

Stichting Geven is Leven wil mensen laten ervaren dat geven levens verrijkt. We doen dat door het steunen van eenmalige, kleinschalige, kortlopende projecten met een maatschappelijk doel.

Wij zijn heel blij met de (financiële) steun van Stichting Geven is Leven voor het project #zaakineigenhand. Hierdoor kan de eerste kleine onderneming van de tienermoeders, het opzetten van een naaiatelier, werkelijkheid worden.

Stichting Geven is Leven zag in ons een enthousiaste en gedreven Stichting en organisatie. Het doel van het naaiatelier komt overeen met hun visie en missie.

In Zambia zijn ondertussen de eerste inkopen al gedaan voor het naaiatelier. Onze eigen timmerman heeft een aantal mooie tafels en stoelen gemaakt. De meiden zijn er erg blij mee!



Zambia schaft de doodstraf af

De president van Zambia, Hakainde Hichilema, stemde op vrijdag 23 december 2022 in met de afschaffing van de doodstraf. Ook het beledigen van de president is niet langer strafbaar. Zambia is het 25e land in sub-Sahara Afrika dat de doodstraf voor alle misdrijven heeft afgeschaft.

Een progressieve stap

Amnesty International is blij met de afschaffing van de doodstraf in Zambia. 'Dit is een goede en progressieve stap waaruit blijkt dat het land het recht op leven wil beschermen', aldus Tigere Chagutah van Amnesty International. 'Dit besluit is een voorbeeld voor landen

Korte updates

- Er zijn in januari 6 nieuwe tienermoeders gestart op het basisonderwijs.
- Stichting Amake is in gesprek met Stichting Maret om de samenwerking op te zoeken.
- De tienermoeder die afgelopen in de gevangenis heeft gezeten, is weer vrij.
- Stichting Amake gaat een benefiet diner organiseren, houdt onze volgende

in de regio die de doodstraf nog steeds toepassen. We willen dat ook deze landen een einde maken aan de wrede, onmenselijke en vernederende vorm van bestraffing.' Chagutah prijst ook de wetswijziging waardoor het beledigen van de president niet langer strafbaar is: 'Tot voor kort werd deze wet gebruikt om de vrijheid van meningsuiting ten onrechte te beperken.'

Protocol afschaffing doodstraf

De doodstraf is een inbreuk op twee essentiële mensenrechten. In de Universele Verklaring van de Rechten van de Mens is vastgelegd dat iedereen recht op leven heeft en het recht heeft op een leven vrij van marteling. De Verenigde Naties hebben in 1989 een protocol aangenomen dat afschaffing van de doodstraf voorschrijft. Inmiddels hebben 85 landen dit protocol bekrachtigd. Amnesty International moedigt de autoriteiten van Zambia aan om zich snel aan te sluiten.



nieuwsbrief goed in de gaten!

- 5 tienermoeders hebben een certificaat ontvangen voor de cursus EHBO.



Maak je gift over naar:

Stichting Amake
NL26TRIO0320359433
RSIN: 862336983

Of via de onderstaande link:

Doneer nu!

Let op: via de button betalen wij of jij transactiekosten. Zorg ervoor dat je bij stap 3 vrijwillige bijdrage 0,00 invult.

Kijk om je heen!

Hoe biedt je directe steun aan je naaste

De tienermoeders die in het opvanghuis wonen, hebben geen "gewone" opvoeding gehad. In veel gevallen is er sprake geweest van seksueel misbruik waardoor zij weinig vertrouwen hebben in de mensheid. Het is belangrijk voor de tienermoeders dat ze gehoord en gesteund worden door elkaar. De meeste meiden hebben nare ervaringen op seksueel gebied en daarom verdienen zij extra aandacht en zorg. Mary is aan de hand van deze tips van Mare de tienermoeders toegerust in "vertrouwen". Wellicht heeft iemand in jouw omgeving dit ook nodig.

1. Vertrouwen komt van binnen

Het vermogen om anderen te vertrouwen hangt samen met uw vermogen om jezelf te vertrouwen. Het vriendje van de tienermoeder kan haar verlaten..., maar ze kan nog steeds weten dat ze uiteindelijk zal genezen en een nog beter leven gaat opbouwen. Een carrierepad kan 'mislukken'... maar ze kan de stukken oppakken, nieuwe vaardigheden leren en nieuwe waarde toevoegen aan de markt. Een grote gezondheidsangst kan een tienermoeder terugbrengen in haar gezondheid, conditie en energieniveau ... en ze kan diep van binnen weten dat het haar op de lange termijn alleen maar sterker zal maken. Als een tienermoeder voldoende op zichzelf kan vertrouwen om een algemeen gevoel te hebben van 'ik, als persoon, ben geschikt om het leven aan te kunnen', dan weet ze dat niemand haar als volwassene echt in de steek kan laten. Als ze zichzelf vertrouwt, kan ze uiteindelijk ook anderen leren vertrouwen.

2. Ga vooruit

Aleen omdat er iets pijnlijks is gebeurd in het verleden van een tienermoeder, wil nog niet zeggen dat die mensen of gebeurtenissen in hun huidige leven ook een grote plek mogen innemen. Op een bepaald punt van zelfreflectie, emotionele verwerking en vergeving, is het enige wat je nog hoeft te doen om de voeten op te tillen en naar voren te marcheren.

3. Wees je bewust van emoties

Het is belangrijk om te voelen! Het houdt het proces van genezing tegen om boze gevoelens naar jezelf of anderen te hebben. Wanneer je open staat voor alle gevoelens, sta je open voor genezing. Sta jezelf toe creatief en eigenzinnig te zijn. De tienermoeders moeten niet proberen delen van zichzelf te verbergen uit angst voor afkeuring of veroordeling, maar behandel zichzelf met mededogen. En de tienermoeders moeten voor zichzelf opkomen.

4. Bied praktische hulp

Kan ik boodschappen voor je halen? Zal ik met je meegaan naar die afspraak? Praktische hulp kan heel fijn zijn voor een tienermoeder. Vraag daarom of je iets voor hem of haar kunt doen.

5. Heb geduld

Het verwerken van een ongewenste seksuele ervaring kan veel tijd kosten. Jij kan helpen door geduldig te zijn en te blijven luisteren.



De kracht van vrijheid

Afgelopen jaar heeft zich een vervelende situatie voorgedaan. Het nieuws was bij Mary terecht gekomen dat een tienermoeder met haar kindje in de gevangenis zat. Deze moeder is hoogstwaarschijnlijk vals beschuldigd van het achterhouden van geld.

Het ging juist zo goed met haar, ze had na het afronden van haar middelbare school een administratieve baan gevonden en deed dit met plezier. Hier ging het helaas fout, waarschijnlijk is ze door een klant bedrogen, maar door haar baas werd het verhaal niet daar gehaald maar bij zijn medewerker. De keuze was of het geld betalen of de gevangenis in, met haar dochtertje van nog geen jaar, gedurende 12 maanden. Voor haar was er dus tot toen toe geen keus.



Ze tienermoeder had juist een succesverhaal; en ze wil dit graag voortzetten. Inmiddels heeft het bericht Mary wel bereikt en is ze langs geweest bij haar. In Zambia heb je niet zoals in Nederland recht op een gratis advocaat. Daarom deed Stichting Amake een noodoproep, het bedrag waarvoor ze vastzat is 9000 kwacha, omgerekend 500 euro. Als Stichting Amake het betreffende bedrag bij elkaar kreeg zou dat betekenen dat de tienermoeder vrij was, dachten wij...

De tienermoeder die in de gevangenis zat kregen we niet zomaar met geld dat ingezameld was uit de gevangenis. Het zit namelijk zo; ze is berecht en in de gevangenis gezet in Lundazi, een stadje 3 uur rijden van Chipata. Ze kende daar niemand en was ook het telefoonnummer van Mary kwijt. Toen haar baby ziek werd en ze naar het ziekenhuis werd gebracht in Chipata, kwam ze daar een tienermoeder van Amake tegen. Ze vertelde haar verhaal aan haar, en het werd weer doorgegeven aan Mary. Ze is toen overgeplaatst naar de gevangenis in Chipata, zodat ze bezoek kan ontvangen.

De tienermoeder was al berecht in Lundazi en er kon niet meer in hoger beroep worden gegaan of bezwaar worden gegeven. Ze heeft tot veel verdriet een jaar in de gevangenis gezeten. Des al niet te min heeft de tienermoeder veel support van Stichting Amake gehad. Dit is een teleurstelling voor ons, maar een breuk in de opbouw van de toekomst van de tienermoeder. We zullen het opgebrachte geld gebruiken om haar te kunnen opzoeken, ondersteunen, eten te brengen en een mooie start te geven als ze uit de gevangenis komt.

Een jaar is inmiddels verstreken en de tienermoeder is warm onthaald door Mary. De tienermoeder is dus vrij, heeft in de gevangenis vaardigheden geleerd om electricien te zijn en heeft nu een baan waardoor ze haar toekomst weer kan opbouwen.

Stichting Amake is enorm ontdaan door wat deze tienermoeder is overkomen en is bewust van de begeleiding die de tienermoeders nodig hebben, wanneer zij beginnen aan een zelfstandig leven.

Kok wat maak je me nu!

Injera uit Ethiopië



Injera is een sponsachtig, lichtzurig flatbread uit Ethiopië en Eritrea, dat wordt beschouwd als het nationale gerecht van deze twee landen. Het is een "bord" op een bord, waarop verschillende gerechten worden gestapeld en met de vingers breekt men kleine stukjes van de injera af om alles op te scheppen.

Maak het deeg klaar:

- teffmeel (of wat gewone bloem of rijstmeel)
- Water
- Zout
- plantaardige olie of ghee om te koken

Hoe serveer je Enjera:

Traditioneel geserveerd met Ethiopische stoofschotels, linzen en groenten. Doro Wot is een klassieke topping, samen met boerenkaas, wat spinazie en misschien nog een stoof- en groentegerecht. Dit past echter ook bij allerlei soorten curries en Indiase kanten.

Zoals te zien is op de afbeelding hiernaast, plaats je het op een bord en bedek je met alles waarmee je het serveert. Je kunt ook diagonaal rollen en snijden, zodat diners zichzelf van de roti kunnen helpen.

Tips en tricks:

Gebruik een koekenpan of braadpan met antiaanbaklaag.

Ik vet mijn pannen met antiaanbaklaag meestal niet in als ze minder dan een jaar oud zijn. Maar als ze veel gebruikt zijn, dan zal een lichte wrijving met ingevet keukenpapier voldoende zijn.

Bewaar altijd één pan in huis voor het maken van pannenkoeken, zo blijft de pan vrij van deuken en bobbels die aan je pannenkoeken knoeien en ervoor zorgen dat ze gaan plakken.

Zorg ervoor dat je pan heet genoeg is, zodat het beslag dat de oppervlakte raakt meteen iets steviger wordt.

Je beslag is misschien te dun en vloeibaar. Wees altijd voorzichtig en laat je beslag iets dikker zijn dan je denkt dat het wil zijn. Dan kun je het indien nodig verdunnen, 1 eetlepel per keer.

Voeg 40 g rijstmeel toe om het beslag te verdikken.

Laat de deksel erop zitten tot je injera helemaal gaar is. De zijkanten moeten omhoog gekruld zijn



Auteurs nieuwsbrief:
Marjolijn van der Stelt en
Mare Hokken
E-mail: amaketeenmom@gmail.com

Maak je gift over naar:

Stichting Amake
NL26TRIO0320359433
RSIN: 862336983

Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}. • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u amaketeenmom@gmail.com toe aan uw adresboek.

